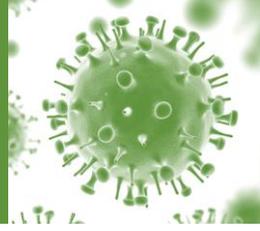


كوفيد-19: تقليل الخطر، والبقاء آمنين، ومنع الانتشار



ما المواقع الأخطر؟

من المهم أن تفهم كيفية انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 لأن هذا سيساعدك على تقييم الأخطار التي قد تواجهها واتخاذ خطوات لحماية نفسك في مختلف المواقع.



ينتشر الفيروس من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 لآخر من القطرات والجزيئات التنفسية الضئيلة التي يطلقها في الهواء عبر الفم والأنف فيستنشقها الآخرون أو تهبط على عيونهم، أو أنفهم، أو فمهم. يزداد خطر الإصابة بالعدوى مع الاقتراب من مصاب بمرض كوفيد-19، لا سيما إذا كان المصاب يتحدث أو يغني أو يسعل أو يصرخ أو يعطس أو يتنفس بصعوبة. وتكون مخاطرهم أعلى أيضًا إذا كانوا في أماكن مغلقة سيئة التهوية لأن قطرات الرذاذ المحتوي على الفيروس قد تتركز وتنتشر في الهواء، بل وقد يبقى معلقًا في الهواء لعدة ساعات بعد مغادرة المصاب للغرفة عند سوء التهوية.

لهذا السبب الكمامات مهمة، حيث تقلل من مقدار قطرات الرذاذ التنفسي، الذي قد يطلقه البعض في الهواء أو يتنفسه الآخرون. يجب على أجهزة التنفس، KN95, N95, KF94 ان تحجب ٩٤٪ على الأقل من هذه الجزيئات.

قد ينتشر الفيروس كذلك عن طريق لمسك سطحًا عليه بعض هذا الرذاذ ثم لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك، إلا أن هذا أقل شيوعًا. سبب آخر لما [غسل الأيدي](#) بانتظام مهم.

توجد أماكن معينة ينتشر فيها كوفيد-19 بسهولة أكبر، ألا وهي:

- المساحات المغلقة سيئة التهوية.
- الأماكن المزدحمة التي يتقارب فيها الأشخاص.
- الأماكن التي تتسم بالاختلاط الوثيق، لا سيما عندما يتحدث الأشخاص (أو يتنفسون بشدة) بالقرب من بعضهم البعض.

يمكن أن يساعدك معرفة مستوى الانتشار في منطقتك على اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة، حيث يحتاج كل شخص لاتخاذ احتياطات إضافية عندما تكون المخاطر كبيرة. أما عندما يكون الخطر منخفضاً، فيمكنك اتخاذ القرارات بناء على تفضيلك الشخصي ومستوى ارتياحك. كما ينبغي أن تنظر في مستوى الخطر عليك والخطر الذي تشكله على الآخرين في أسرتك المعيشية أو مكان عملك. عليك أن تفكر فيما يلي:

- هل تعيش مع أشخاص آخرين لديهم حالة صحية تضعهم في خطر إصابة بالمضاعفات الشديدة من كوفيد-19؟
- هل تعيش مع أي شخص لم يتلق اللقاح؟
- هل يعمل أي شخص في منزلك في بيئة تضم أشخاصاً منقوصي المناعة ممن هم أكثر عرضة للمضاعفات الشديدة من كوفيد-19؟

للاطلاع على الوضع الراهن لمقاطعة لوس أنجلوس، قم بالاطلاع على "[مستوى المخاطر المجتمعية لكوفيد-19](#)".



- احصل على جميع جرعات لقاح كوفيد-19. احصل على جميع جرعات لقاح كوفيد-19 الموصى بها بما في ذلك الجرعات المعززة لأنها أفضل طريقة لحماية نفسك من الإصابة بالمرض الحاد والموت من كوفيد-19. يقلل اللقاح أيضًا من خطر الإصابة بمتلازمة كوفيد الطويل. (اقرأ قسم [اللقاحات](#) ادناه للمزيد من المعلومات).

- ارتدِ كمامة محكمة جيدة الترشيح. قم بزيارة الرابط التالي ph.lacounty.gov/masks للحصول على معلومات إضافية عن أنواع الكمامات وقواعد ارتدائها والتوصيات في مقاطعة لوس أنجلوس. إذا كنت في [خطر أكبر للإصابة بمضاعفات شديدة](#) من كوفيد-19، أو كنت قرب أشخاص قد يعانون من مضاعفات خطيرة، فمن المهم جدًا ارتداء [كمامة عالية الفعالية](#) (مثل N95 أو KN95 أو KF94 أو كمامة مزدوجة محكمة) في الداخل وفي الأماكن المزدحمة في الهواء الطلق. لا ينبغي للأطفال دون عمر العامين ارتداء كمامة.

- **حسّن التهوية.** تجنب الأماكن المغلقة سيئة التهوية قدر الإمكان. افتح النوافذ والأبواب، واستخدم مراوح ومنقيات هواء محمولة، وشغّل التدفئة والتهوية، وقم بتحديث الفلاتر. (انظر [تحسين التهوية في منزلك](#) من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ونصائح [نشرة إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا لتقليل الأخطار في الداخل](#)).

- اختر مساحات خارجية لممارسة الأنشطة الاجتماعية واللياقة البدنية كلما أمكن.



- **ابق في المنزل إذا مرضت.** إذا كانت لديك [أعراض كوفيد-19](#)، فابتعد عن الآخرين وقم بإجراء الفحوصات. لمعرفة المزيد عن الأعراض وماذا تفعل إذا كنت مريضًا، انظر ph.lacounty.gov/covidcare. إذا كنت معرضًا لخطر كبير للإصابة بمضاعفات شديدة من كوفيد-19 وكانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فاطلب العلاج على الفور، حتى لو كانت أعراضك خفيفة. العديد من البالغين وبعض الأطفال يتأهلون للحصول على ادوية كوفيد-19. للمزيد من المعلومات زر ph.lacounty.gov/covidmedicines

- **اخضع لاختبار كوفيد-19 سريع** قبل التجمع في الداخل مع آخرين ليسوا من منزلك. لسلامتك، [وتبعا لتوصيات هيئة الغذاء والدواء](#)، حاول الحصول على نتيجتين سلبيتين بأكثر من ٤٨ ساعة قبل التجمع. وهذا مهم خاصة للأشخاص ذوي المخاطر العالية للمرض بشدة. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فألغ خططك واعزل نفسك في المنزل بعيدًا عن الآخرين حتى لو كانت صحتك جيدة. الرجاء زيارة ph.lacounty.gov/covidtests لمعرفة المزيد حول موعد إجراء الاختبار والاختبارات الذاتية وفهم نتائج الاختبار.

- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر، خاصة بعد التواجد في أماكن عامة بها أسطح متكررة للمس. تجنب الأكل ولمس وجهك قبل غسل يديك.

- كن مرئًا. كن على استعداد لتغيير خططك أو المغادرة إذا وجدت نفسك في مكان قد ينتشر فيه كوفيد-19 بسهولة أكبر، مثل مطعم مزدحم صاحب لا يرتدي أغلب رواده كمامات.

- **أجل سفرك حتى تتلقى جرعات اللقاح الكاملة أنت والأشخاص الذين تسافر معهم.** تأكد من مراجعة واتباع إرشادات السفر [المحلية](#) و[الدولية](#) الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

التطعيم

اللقاح أفضل طريقة لحماية نفسك من الإصابة بمضاعفات شديدة من كوفيد-19، أو ينتهي بك الأمر في المستشفى، أو الموت. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بكوفيد-19 الطويل. تحتاج إلى الحصول على جميع الجرعات الموصى بها (بما في ذلك الجرعات المعززة) للحصول على أفضل حماية.

- إذا تلقيت كل جرعات اللقاح بالفعل، شجع عائلتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل، وجيرانك على القيام بهذا، بما في ذلك الجرعات المعززة. يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر وأكبر على التطعيم ضد كوفيد-19. لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules.
- إذا لم تتلق اللقاح بعد، أو لم تتلق الجرعة المعززة، فكر في الحصول على اللقاح الآن. اللقاحات آمنة، وفعالة، ومجانية للجميع بغض النظر عن وضع الإقامة. تحدث مع طبيبك عن أي مخاوف قد تكون لديك.



تتوفر اللقاحات على نطاق واسع في جميع أنحاء لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated لتحديد موقع قريب منك. اتصل بالرقم **1-833-540-0473** إذا احتجت إلى مساعدة في تحديد موعد، أو إلى وسيلة مواصلات إلى موقع اللقاح، أو إذا كنت ملتزم المنزل. تعمل خطوط الهاتف من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8:30 مساءً طوال أيام الأسبوع. تتوفر المعلومات أيضًا بالعديد من اللغات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال بالرقم 1-1-2.

الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات خطيرة

يتعرض البعض لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات شديدة ويتم نقلهم إلى المستشفى إذا أصيبوا بكوفيد-19. ويشمل هؤلاء من لم يتلقوا اللقاح أو كبار السن أو من يعانون من أمراض معينة. إذا كنت من هذه الفئات، فيجب أن تكون أنت ومن تقضي الوقت معهم أكثر حرصًا. اتبع الخطوات المذكورة أعلاه في نقطة [احصل](#) لتقليل المخاطر الخاصة بك وتعرف على [الأدوية للوقاية من العدوى أو علاجها](#).

تذكر ما يلي:

- احصل على كل جرعات لقاح كوفيد-19 الخاصة بك.
- احصل على عدد كافٍ من اختبارات كوفيد-19 أو تعرف على مكان الاختبار. اخضع لاختبار كوفيد إذا كانت لديك أعراض أو خالطت مصابًا.
- كن مستعدًا ولديك خطة علاج كوفيد-19. تعمل الأدوية المستخدمة لعلاج كوفيد بشكل أفضل عند تناولها في أقرب وقت ممكن. خطط مسبقًا لتجنب التأخير.
- اطلب العلاج فورًا إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، حتى لو كانت الأعراض خفيفة.
- ارتدِ كمامة وقائية للغاية مثل N95 أو KN95 أو KF94 محكمة أو كمامتين عند التواجد حول الآخرين، خاصة في الداخل أو في الأماكن الخارجية المزدحمة.
- شجع الأشخاص الذين تقضي معهم الوقت للمساعدة بحمايتك. عليهم بتلقي [كافة](#) لقاحات كوفيد-19 وضمنها الجرعات الداعمة المستحدثة، وارتداء كمامة عالية الوقاية في الأماكن العامة المغلقة، وعليهم اتخاذ خطوات لتخفيف مخاطر الإصابة بكوفيد-19 ونقل العدوى اليك.

إذا أصبت بكوفيد-19، فهناك أدوية يمكنك تناولها لتساعدك من المرض بشدة. كما انها تساعدك على الحصول على نتيجة سلبية في وقت أبكر وقد تخفف مخاطر الإصابة بكوفيد الطويل. يجب أن تبدأ هذه الأدوية في غضون الأيام القليلة الأولى لتكون فعالة (خلال ٥ أيام للأدوية عن طريق الفم و٧ أيام للأدوية عن طريق الحقن). العديد من البالغين وبعض الأطفال يتأهلون للعلاج.

للمزيد من المعلومات، زر ph.lacounty.gov/covidmedicines



كن مستعداً ولديك خطة للحصول على علاج كوفيد-19:

- يمكن لطبيبك أو مركز الرعاية العاجلة كتابة وصفة طبية. إذا كنت بحاجة إلى علاج وريدي، يمكن لطبيبك أن يحيلك إلى مكان العلاج. لملئ الوصفة، زر ASPR.HHS.gov/TesttoTreat واضغط على "العثور على موقع"، دخل عنوانك أو الرمز البريدي، واضغط على "مواقع لملئ الوصفة الطبية".
- يمكنك استخدام برنامج **الاختبار ثم العلاج** المتاح في العديد من الصيدليات والعيادات. للعثور على موقع زر ASPR.HHS.gov/TesttoTreat واضغط على "العثور على موقع"، دخل عنوانك أو الرمز البريدي، واضغط على "مواقع للاختبارات والزيارات الطبية والأدوية".
- يمكنك الذهاب لصيدليات معينة. يمكن لبعض الصيدليات مثل CVS وWalgreens وصف دواء عن طريق الفم لمعالجة الكوفيد. اتصل بصيدليتك لمعرفة اذا كانت تقدم هذه الخدمة.
- يمكنك استخدام خدمة الصحة العامة عبر الهاتف (متوفرة سبعة أيام في الأسبوع من 8:00 صباحاً إلى 8:30 مساءً في 0473-833-540). هذا خيار جيد للذين ليس لديهم طبيب أو تامين صحي أو غير قادرين على الحصول على موعد. يوفر برنامج الاختبار ثم العلاج وخدمات الرعاية الصحية عن بُعد وصولاً سهلاً إلى اختبار كوفيد-19 والتقييم، وإذا كنت مؤهلاً، علاج كوفيد-19 عن طريق الفم. انظر ph.lacounty.gov/covidmedicines لمزيد من المعلومات.

نصيحة! أعد قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية والمكملات التي لا تستلزم وصفة طبية. سيحتاج الطبيب إلى معرفة الأدوية التي تتناولها قبل أن يتمكن من وصف العلاج. قد يطلبوا منك التوقف أو تخفيف جرعات الادوية المنتظمة عندما تبدأ بعلاج الكوفيد.